

تم تحميل و عرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصك كل جديد



توزيع مقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢ / ٩ - ١٤٤٦/٩/٦ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني	٩ / ٩ - ١٤٤٦/٩/١٣ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	١
			تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١
الثالث	١٦ / ٩ - ١٤٤٦/٩/٢٠ هـ		التصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز	١
			القانون: منطقة المرمى: المادة (٦) ، المادة (٧) : لعب الكرة ، المادة (٩) : تسجيل الهدف	١
			تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد	١
الرابع	٨ / ١٠ - ١٤٤٦/١٠/١٢ هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	الإرسال المرتفع	١
			ضربة الرد الأمامية	١
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٤٤٦/١٠/١٩ هـ		الضربة المدفوعة الأمامية	١
			الضربة المقوسة الأمامية	١
السادس	٢٢ / ١٠ - ١٤٤٦/١٠/٢٦ هـ		الضربة الأمامية من فوق الرأس	١
			القانون: المادة (٦) : القرعة ، المادة (٧) : تسجيل النقاط ، المادة (٩) : الإرسال	١
			تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة	١
السابع	٢٩ / ١٠ - ١٤٤٦/١١/٣ هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	١
			الوثب للأعلى أداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	١
الثامن	٨ / ١١ - ١٤٤٦/١١/١٠ هـ		الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط	٢
التاسع	١٣ / ١١ - ١٤٤٦/١١/١٧ هـ	الجودو	القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً	١
			المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	١
			تقويم نواتج تعلم وحدة الجمباز الفني	١
الحادي عشر	٢٧ / ١١ - ١٤٤٦/١٢/٢ هـ	وحدة القياس البعدي	السقطلة الأمامية (ماي - أوكيمي) السقطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) السقطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف طرق المسك في الجودو (كومي - تاكا)	١
الثاني عشر	١٩ / ١٢ - ١٤٤٦/١٢/٢٣ هـ		القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثالث عشر	٢٦ / ١٢ - ١٤٤٦/١٢/٢٦ هـ	اختبارات	اختبارات	----